

**IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM
KONSELING INDIVIDU UNTUK MEREDUKSI PERILAKU
AGRESIF PESERTA DIDIK MTs NEGERI 2
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling pendidikan Islam

Oleh

MAYA SARI

NPM: 1611080260

Program Studi: Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1443H/2021M**

**IMPLEMENTASI TEKNIK *SELF CONTROL* DALAM
KONSELING INDIVIDU UNTUK MEREDUKSI PERILAKU
AGRESIF PESERTA DIDIK MTs NEGERI 2
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-
syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu
Bimbingan dan Konseling pendidikan Islam

Oleh
MAYA SARI
Npm: 1611080260

Program Studi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. H. Yahya AD, M.Pd
Pembimbing II: Iip Sugiharta, M.Si

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1443H/2021**

ABSTRAK

Ketidakmampuan peserta didik dalam memilih perilaku yang positif dan negatif dapat berdampak baik dan buruk pula bagi peserta didik. Layanan Bimbingan dan Konseling disekolah sangatlah penting untuk membantu peserta didik menemukan kepribadian, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan. Dengan demikian, peserta didik akan mempertimbangkan kembali atau mencoba untuk menahan dan mengontrol diri saat dirasa perilaku yang negatif akan muncul. Berkaitan dengan perilaku agresif yang dialami peserta didik, Guru Bimbingan dan Konseling berupaya memberikan layanan Konseling Individu dengan menggunakan teknik *self-control* untuk membantu mengatasi perilaku agresif peserta didik di MTs Negeri 2 Bandar Lampung. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku agresif peserta didik, program dan implementasi layanan Konseling Individu dengan menggunakan teknik *self-control* dan mengetahui hasil pelaksanaan konseling individu teknik *self-control* untuk membantu mengurangi perilaku agresif peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif untuk mendeskripsikan pelaksanaan layanan Konseling Individu dengan menggunakan teknik *self-control* untuk membantu mengurangi perilaku agresif peserta didik. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan Konseling Individu dengan menggunakan teknik *self-control* di MTs Negeri 2 Bandar Lampung mengalami penurunan dalam perilaku agresifnya, dapat dilihat dari dokumentasi Guru Bimbingan dan Konseling yang menunjukkan adanya penurunan perilaku dan juga wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling yang mengatakan dilakukan pemantauan perkembangan perilaku peserta didik dengan mengobservasi dan mengevaluasi setelah layanan diberikan dengan berkolaborasi bersama wali kelas dan Guru mata pelajaran.

Kata kunci: Teknik *Self-control*, Perilaku Agresif.

ABSTRACT

The inability of students to choose positive and negative behavior can have good and bad effects for students. Guidance and Counseling services in schools is vital in helping learners find to private early, get to know the environment and plan for the future. Thus, students will reconsider or try to hold back and control themselves when it is felt that negative behavior will appear. Regarding the aggressive behavior experienced by students, Guidance and Counseling Teachers seek to provide Individual Counseling services using *self-control* techniques. To help overcome the aggressive behavior of students at MTs Negeri 2 Bandar Lampung. The purpose of this study was to describe the aggressive behavior of students, programs and implementation of individual counseling services using *self-control* techniques and to find out the results of the implementation of individual counseling with *self-control* techniques to help reduce the aggressive behavior of students at MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

This study uses qualitative research to describe the implementation of Individual Counseling services using *self-control* techniques to help reduce the aggressive behavior of students. This research uses descriptive qualitative research with interview and documentation techniques.

The results showed that Individual Counseling services using *self-control* techniques at MTs Negeri 2 Bandar Lampung decreased in their aggressive behavior, it can be seen from the Guidance and Counseling Teacher documentation which showed a decrease in behavior and also interviews with Guidance and Counseling Teachers who said monitoring was carried out development of learner behavior by observing and evaluating after services are provided in collaboration with wali class and subject Teachers.

Keywords: *Sel-control* Technique, Aggressive Behavior



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukaramé Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

HALAMAN PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : Implementasi Teknik Self Control Dalam
Konseling Individu Untuk Mereduksi Perilaku
Agresif Peserta Didik MTs Negeri 2 Bandar
Lampung**

**Nama : Maya Sari
NPM : 1611080260
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

**Untuk Diajukan Dalam Sidang Munaqosah Fakultas Tarbiyah dan
Keguruan UIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing, I

**Dr. H. Yahya AD, M.Pd
NIP. 195909201987031003**

Pembimbing, II

**Lip Sugiharta, M.Si
NIP.**

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002**



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **Implementasi Teknik *Self Control* Dalam Konseling Individu Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Peserta Didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung**. Disusun oleh: **Maya Sari**, NPM: **1611080260**, Jurusan: **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**. Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Pada Hari/Tanggal: **Senin, 5 April 2021**.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd

(.....)

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd

(.....)

Penguji Utama : Dr. Laila Maharani, M.Pd

(.....)

Penguji Pendamping I : Dr. H. Yahya AD, M.Pd

(.....)

Penguji Pendamping II: Iip Sugiharta, M.Si

(.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

(.....)

MOTTO

وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ

وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٤١﴾

Artinya: *Dan tidaklah sama kebaikan dengan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, sehingga orang yang ada rasa permusuhan antara kamu dan dia akan seperti teman yang setia (Q.S Fussilat 41:34).*¹



¹ Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemah* (Bandung: Diponegoro, 2010), 480.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji syukur kepada Allah SWT yang memberikan barakah dan karunia-Nya. Dengan sepenuh hati kupersembahkan karya ini sebagai tanda bukti dan cinta kasihku yang tulus kepada:

1. Terimakasih kepada kedua orang tuaku, Bapak Tukimin dan Ibu Lisnawati yang tercinta yang telah bersusah payah membesarkan, mendidik, serta membiayaiku. Tak lupa pula do'a, nasehat dan dukungan yang selalu diberikan selama penulis menuntut studi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Terimakasih kepada kakak dan adikku, Lia Ariani dan Evi Apriani yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan doa dalam penyusunan skripsi ini.
3. Terimakasih kepada seluruh keluarga besarku yang selalu mendukung dan menantikan kelulusanku untuk menjadi seorang sarjana.
4. Terimakasih untuk almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Maya Sari, biasa dipanggil dengan sapaan maya. Lahir di Sindang Pagar kecamatan Sumber Jaya, Lampung Barat, pada tanggal 20 Juni 1998. Penulis merupakan putri kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Tukimin dan Ibu Lisnawati.

Pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh penulis dimulai dari Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Sindang Pagar pada tahun 2004 dan lulus pada tahun 2010. Kemudian melanjutkan pendidikan di MTs AL-IKHLAS Fajar Bulan selesai pada tahun 2013. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Way Tenong selesai pada tahun 2016.

Pada tahun yang sama penulis kemudian mengikuti pendidikan tingkat perguaruan tinggi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penulis diterima di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling program Strata (S1), melalui jalur tes UM-PTKIN UIN Raden Intan Lampung tahun ajaran 2016/2017. Pada tahun 2019 penulis mulai mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sinar Harapan 1 Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus selama 40 hari. Selanjutnya pada tahun yang sama penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 6 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Kenikmatan yang tak ternilai ketika akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat terakhir dalam memperoleh gelar Sarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

Skripsi dengan judul “Penggunaan Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung” adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

Dengan rendah hati disadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun peneliti tidak akan dapat berhasil tanpa bantuan dan dorongan dari berbagai pihak untuk itu peneliti mengucapkan ribuan terimakasih, diantara lain kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr. H. Yahya AD, M.Pd selaku pembimbing I terimakasih atas bimbingan yang telah diberikan.
5. Iip Sugiharta, M.Si selaku Pembimbing II terimakasih atas bimbingan yang telah diberikan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak menyumbangkan ilmunya selama penulis di bangku perkuliahan.

7. Dra. Rumiyati selaku WAKA Kesiswaan MTs Negeri 2 Bandar Lampung yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Siska Maylanasari, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data selama penulis melakukan penelitian.
9. Teruntuk sahabat-sahabatku tercinta yang selalu memberi semangat, motivasi serta menemani sepanjang perjuangan Ira Suntesa, Vira Try Shaffenia S.H, Diana Marista S.Pd, Wulan Fuji Astuti S,Pd, Eva Fauzi Asyfa S.Pd, Rahmatul Qodri S,Pd, Siska Dartiana S,Pd semoga persaudaraan kita selalu terjaga.
10. Teman-teman seperjuangan di kelas E angkatan 2016 Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung yang tiada henti memberikan semangat dan berjuang bersama selama perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
11. Teman-teman KKN, PPL, Kosan dan semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih atas kebahagiaan, pengalaman dan semangat yang telah diberikan, semoga pencapaian ini menjadi amal sholeh.
12. Almamater ku tercinta UIN Raden Intan Lampung
Semoga Allah SWT, memberikan balasan yang setimpal atas segala bantuan yang telah diberikan dan semoga tulisan ini dapat bermanfaat. Aamiin.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, namun penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, Desember 2020
Penulis,

Maya Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Fokus Penelitian.....	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Penelitian yang Relevan.....	10
G. Metode penelitian.....	13
H. Sistematika Pembahasan	19

BAB II LANDASAN TEORI

A. Teknik <i>Self-Control</i>	
1. Pengertian <i>Self-Control</i>	21
2. Jenis-jenis <i>Self-Control</i>	22
3. Karakteristik <i>Self-Control</i>	23
4. Aspek-aspek <i>Self-Control</i>	23
5. <i>Self-Control</i> Pada Remaja	24
6. Penerapan Teknik <i>Self-Control</i>	25
B. Koseling Individu	
1. Pengertian Konseling Individu	27
2. Tujuan konseling Individu.....	29
3. Proses Konseling Individu.....	29
4. Pentingnya konseling Individu	35

5.	Asas-asas Konseling Individu.....	35
6.	Teknik Konseling Individu	37
C.	Perilaku Agresif	
1.	Pengertian Perilaku Agresif	42
2.	Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif	45
3.	Jenis-jenis Perilaku Agresif.....	46
4.	Ciri-ciri Perilaku Agresif.....	47
5.	Dampak Perilaku Agresif.....	48
6.	Teori Perilaku Agresif.....	49
BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN		
A.	Gambaran Umum Objek Penelitian	
1.	Identitas Madrasah	51
2.	Sejarah Madrasah.....	51
3.	Letak Geografis.....	52
4.	Tujuan, Visi dan Misi.....	53
5.	Struktur Organisasi Madrasah	54
6.	Program Kelas.....	55
7.	Data Tenaga Pengajar	56
8.	Data Jumlah Peserta Didik	56
9.	Sarana dan Prasarana	58
B.	Penyajian Fakta dan Data Penelitian	59
BAB IV ANALISIS PENELITIAN		
A.	Analisis Data Penelitian	81
B.	Temuan Penelitian.....	84
BAB V PENUTUP		
A.	Kesimpulan	91
B.	Rekomendasi.....	92
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

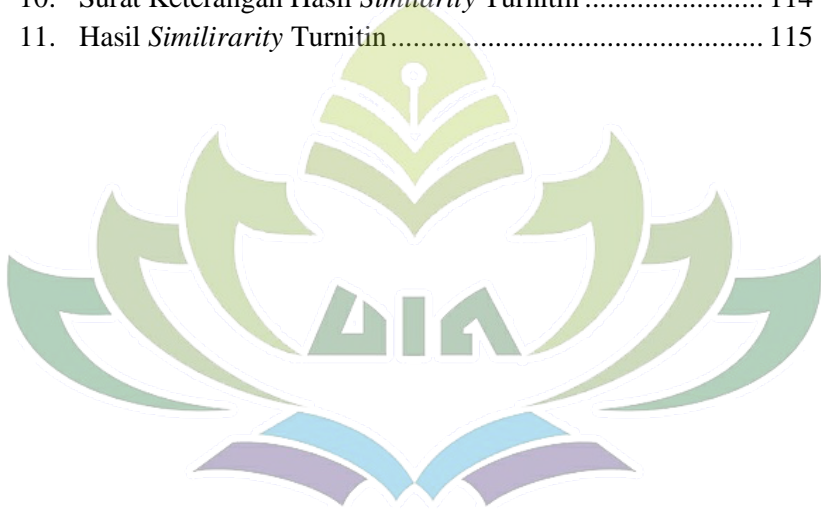
DAFTAR TABEL

1. Data Perilaku Agresif Peserta Didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung.....	8
2. Data Jumlah Peserta Didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung ..	65
3. Data Sarana Dan Prasarana Mts Negeri 2 Bandar lampung ..	67
4. Data Buku Kasus Perilaku Agresif Peserta Didik	71
5. Triangulasi Sumber.....	78



DAFTAR LAMPIRAN

1.	Kisi-kisi Wawancara Guru BK.....	103
2.	Kisi-kisi Wawancara Peserta Didik	104
3.	Hasil Wawancara Guru BK.....	105
4.	Surat Balasan Penelitian.....	109
5.	RPL Konseling Individu.....	110
6.	Laporan Pelaksanaan Layanan	111
7.	Dokumentasi Pra Penelitian	112
8.	Dokumentasi Pengambilan Surat Balasan Penelitian	112
9.	Screenshot Wawancara Chat Via <i>WhatsApp</i>	113
10.	Surat Keterangan Hasil <i>Similarity</i> Turnitin	114
11.	Hasil <i>Similarity</i> Turnitin	115



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai kerangka awal guna mendapatkan gambaran yang jelas dan memudahkan dalam memahami proposal ini, perlu adanya uraian terhadap penegasan arti dan makna dari beberapa istilah terkait dengan tujuan proposal ini. Penegasan terhadap proposal ini diharapkan tidak akan terjadi kesalahpahaman ataupun kekeliruan terhadap pemaknaan judul dari beberapa istilah yang digunakan, disamping itu langkah ini merupakan proses penekanan pokok permasalahan yang akan dibahas.

Proposal ini berjudul **“Implementasi Teknik *Self control* Dalam Konseling Individu Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Peserta Didik Di MTs Negeri 2 Bandar Lampung”**, untuk itu perlu diuraikan pengertian dari istilah-istilah judul tersebut sebagai berikut:

1. *Self Control*

Individu memiliki kemampuan dalam dirinya baik yang bersifat fisik maupun psikis. Kemampuan bersifat psikis yang harus dimiliki individu yaitu kemampuan untuk mengontrol diri (*self-control*). *Self control* yaitu kecakapan dan kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan, serta mampu mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk mengendalikan perilaku dalam bersosialisasi.²

2. Perilaku Agresif

Agresif menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yaitu cenderung (ingin) menyerang sesuatu yang dipandang sebagai hal-hal atau situasi yang mengecewakan,

² Vetriana Kusuma Ramadani, “Hubungan Antara Self-Control Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 6 Metro (Skripsi),” 2018, 15.

menghalangi atau menghambat.³ Perilaku agresif juga memiliki pengertian yaitu setiap tindakan yang dimaksudkan menyakiti atau melukai orang lain.⁴

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif merupakan tindakan atau kecenderungan untuk menyerang atau menyakiti orang lain yang dianggap menghalangi, mengecewakan atau bahkan menghambat.

3. **Konseling Individu**

Konseling Individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui tatap muka oleh seorang konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah.⁵ Dalam hubungan itu masalah konseli sedapat mungkin untuk dicermati dan diupayakan pengentasannya dengan kekuatan konseli sendiri. konseling dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah konseli.⁶

B. Latar Belakang Masalah

Perilaku Agresif jika dikaitkan dengan perspektif Islam, maka sangat jelas agama islam melarang hal-hal yang dapat membahayakan orang lain dan diri sendiri. Al-Qur'an sebagai rujukan pertama menegaskan tentang perilaku agresif dengan jelas.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Ali Imran ayat 134 yang berbunyi:

³ “Kamus Besar Bahasa Indonesia,” Online, n.d., <https://kbbi.web.id/agresif>.

⁴ David O. Sears Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, *Psikologi Sosial*, ed. Tri Wibowo B.S., kedua bela (Penerbit: Prenadamedia Group, 2018), 509.

⁵ Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 61.

⁶ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 1994), 105.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ
النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Artinya: (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. (Q. S. Ali Imran:134)⁷

Dalam penggalan ayat diatas diingatkan untuk selalu menahan amarah terhadap sesama manusia. Manusia juga diperintahkan untuk saling memaafkan satu sama lain apabila orang lain yang berbuat kesalahan.

Perilaku agresif merupakan masalah utama bagi manusia, perilaku ini disebut juga kejahatan individual yang bisa membahayakan orang lain. Penting memahami cara untuk mereduksi agresivitas, namun setiap solusi memiliki konsekuensi yang tidak diharapkan.⁸ Serangan dan frustrasi cenderung membuat orang lain marah, namun hal itu tidak selalu menghasilkan tindakan yang agresif.⁹

Fungsi keluarga, jenis agresi dan emosional memiliki hubungan yang negatif, siswa yang kemampuan dalam mengatasi situasi stresnya rendah maka kecerdasan emosionalnya rendah. jika tingkat agresivitas tinggi maka kecerdasan emosionalnya rendah, resiko disfungsi keluarga akan tinggi.¹⁰

⁷ Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemah* (Bandung: Diponegoro, 2010), 67.

⁸ Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, *Psikologi Sosial*, 509.

⁹ Ibid., 500.

¹⁰ Maria del Carmen Perez-Fuentes et Al., "Family Functioning , Emotional Intelligence , and Values : Analysis of the Relationship with Aggressive Behavior in

Faktor yang menjadi sumber pemicu terjadinya perilaku agresif pada peserta didik yaitu terjadi pemikiran, perasaan dan perilaku yang kurang baik. Korban kekerasan menjadi faktor penyebab agresif karena melalui pengalaman yang diperoleh dari lingkungan membuat anak meniru perbuatan tersebut, terlalu dimanja juga bisa menjadi faktor pemicu munculnya agresif karena anak merasa berkuasa, sabotase antar orang tua.¹¹

Peserta pelatihan menghasilkan kemarahan yang lebih sedikit daripada peserta kontrol. sifat agresi berkolerasi positif dengan perilaku agresif pada kondisi kontrol. pelatihan kontrol kemungkinan membantu individu agresif mengatasi agresif implus.¹² Remaja yang memiliki perilaku agresif berhubungan dengan harga diri dan emosional. Penyerang memiliki harga diri yang tinggi terutama pada anak perempuan yang dibandingkan berdasarkan jenis kelamin. sedangkan emosional lebih tinggi pada anak laki-laki, disini peran keluarga menjadi sangat mempengaruhi.¹³

Perilaku agresif bisa dikategorikan sebagai bentuk ekspresi emosional. Ketidakmampuan individu mengelola emosi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan membuat perilaku ini muncul yang diwujudkan dalam bentuk perilaku agresif atau penarikan diri. Agresivitas seseorang adalah bentuk kesalahan dalam penyesuaian diri, seperti kenakalan, kekerasan, kebrutalan, dan kemarahan. Perilaku agresif pada manusia didasari dengan adanya tindakan yang bersifat kekerasan, yang dilakukan terhadap sesamanya. Perilaku agresif muncul karena

Adolescents,” *International Journal Of Environmental Reseach and Public Health* 16 (2019), <https://doi.org/10.3390/ijerph16030478>.

¹¹ Said Alhadi et al., “Agresivitas Siswa SMP Di Yogyakarta,” *Jurnal Fokus Konseling* Vol.4, no. 1 (2018): 95, <https://doi.org/https://doi.org/10.26638/jfk.507.2099>.

¹² Thomas F. Denson and et.al, “Self-Control Training Decreases Aggression In Response To Provocation In Aggressive Individuals,” *Jurnal Of Research In Personality* 45, No.2 (2011): 252--256, <https://doi.org/doi:10.1016/j.jrp.2011.02.001>.

¹³ David Moreno Estefania Estevez, Teresa I. Jimenez, “Aggressive Behavior In Adolescence As a Predictor of Personal, Family, and School Adjustment Problems,” *Psicothema* 30, no. 1 (2018): 66–73, <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.294>.

adanya rintangan untuk mencapai suatu tujuan, kebutuhan, keinginan, pengharapan atau tindakan tertentu.¹⁴

Aksi kekerasan yang dilakukan masyarakat baik secara individual maupun massal sudah menjadi berita harian. Di era globalisasi seperti sekarang, kekerasan dapat terjadi dimana saja, seperti di jalanan dan di sekolah, berupa kekerasan verbal (mencaci maki) maupun kekerasan fisik (memukul). Guru dan orang tua harus ekstra ketat dalam memperhatikan kelakuan peserta didik.¹⁵

Masa remaja merupakan perkembangan pada kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Remaja cenderung menonjolkan perilaku negatif, salah satunya perilaku agresif.¹⁶ Kontribusi genetik terhadap pengendalian diri usia 7-16 tahun mengalami perbedaan yang besar, tingkat pengendalian diri usia 7 tahun dapat memprediksi tingkat pengendalian dirinya pada usia yang lebih tua.¹⁷

Kebebasan pada masa remaja harus disertai dengan bimbingan dan pengawasan dari orang tua serta kontrol diri dari remaja itu sendiri, karena masa remaja adalah masa yang sangat rentan, mereka merasa bebas untuk bergaul dengan siapapun yang ada di lingkungannya. Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri, setiap individu memiliki kemampuan tersebut. Manusia memiliki dorongan yang kuat

¹⁴ Puspitasari and Dwi Nikmah, "Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Anak," *Jurnal Psikologi Tabularasa* 9, no. 1 (2014): 79.

¹⁵ Anisha Julianti, "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Dalam Mereduksi Perilaku Agresif Siswa Kelas VII-9 Di MTs Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung (Skripsi)," 2017, 13.

¹⁶ Usnul Wardani and Henda Pribadi, "Upaya Guru BK Dalam Menangani Perilaku Agresif Siswa Di Smp Negeri 12 Tarakan," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo* Vol. 1, no. No. 1 (2019): 47.

¹⁷ C.E.M. et al. Willems, Y.E., Dolan, C.V., van Beijsterveldt, "Genetic and Environmental Influences on Self-Control : Assessing Self- Control with the ASEBA Self-Control Scale," *Behavior Genetics* 48, no. 2 (2018): 135-46, <https://doi.org/10.1007/s10519-018-9887-1>.

untuk memenuhi dan melakukan suatu keinginan yang ada dalam dirinya.¹⁸

Pengaturan diri dan pengendalian diri erat kaitannya, terkadang merujuk pada hal yang sama. Seseorang yang pengendalian dirinya tinggi memiliki kebiasaan yang lebih kuat, kebiasaan ini akan melemahkan keinginan untuk melakukan kebiasaan yang tidak baik.¹⁹

Kontrol diri dan adaptasi individu pada masa remaja sangatlah penting karena dapat membantu menghasilkan kesehatan mental dan perilaku. Kontrol diri yang rendah pada remaja menghasilkan perilaku maladaptif dan implus-implus yang kurang tepat. Masa remaja disebut sebagai masa untuk menemukan identitas diri. Usaha pencarian identitas banyak dilakukan dengan perilaku yang bersifat mencoba-coba, imitasi atau identifikasi. Kegagalan masa remaja dalam menemukan identitas diri menimbulkan krisis identitas, reaksi emosi, yang masih belum stabil dan belum terkendali akan berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosialnya. Remaja merasa sering tertekan, pendiam atau bahkan dapat berperilaku agresif.²⁰

Perilaku yang cenderung melanggar aturan tanpa memikirkan efek jangka panjang dari perbuatan tersebut cenderung memiliki kontrol diri yang rendah. Fenomena yang banyak terjadi saat ini, peserta didik mulai berperilaku agresif seperti tidak sopan, berbicara kotor, saling bully, suka mengganggu, marah-marah, merusak dan berkelahi.²¹

¹⁸ Retno Purwasih, I Wayan Dharmayana, and Illawaty Sulian, "Hubungan Kompetensi Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Smk Bengkulu Utara," *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (February 27, 2018): 53, <https://doi.org/10.33369/consilia.1.1.52-59>.

¹⁹ Marleen Gillebaart, "The ' Operational ' Definition of Self-Control," *Frontiers in Psychology* Vol.9 (2018): 1, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>.

²⁰ Ramadani, "Hubungan Antara Self-Control Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 6 Metro (Skrripsi)."

²¹ Purwasih, Dharmayana, and Sulian, "Hubungan Kompetensi Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Smk Bengkulu Utara."

Wawancara yang dilakukan dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) menerangkan bahwa pemicu perilaku agresif saat seseorang mengalami suatu kondisi tertentu seperti emosi, marah yang seringkali terlihat. Faktor penyebab perilaku agresif pada remaja berasal dari faktor eksternal dan internal. Faktor internal terjadi karena frustrasi, gangguan berfikir, pengamatan, tanggapan dan gangguan perasaan/emosional. Sedangkan faktor eksternal dapat terjadi karena dipengaruhi oleh keluarga, sekolah dan lingkungan.

Perilaku agresif yang dilakukan peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung yang dipaparkan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1

Data Perilaku Agresif Peserta Didik di MTs Negeri 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020

No	Nama	Kelas	Perilaku Yang Muncul				Jumlah
			Berkata kasar	Berkelahi	Memukul Teman	Merusak Poster PPO	
1	EG	VII H	1	-	1	-	2
2	ARZ	IX I	1	1	1	1	4
3	RCF	IX I	-	-	2	-	2
4	MAF	IX I	1	-	-	1	2

Sumber: hasil catatan dokumentasi Guru Bimbingan Konseling mengenai perilaku agresif peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

Dari hasil data yang didapatkan pada tabel 1 diatas, penelitian difokuskan pada EG, ARZ, RCF, dan MAF yaitu peserta didik yang cenderung melakukan perilaku agresif yang dapat dijadikan sebagai bahan penelitian, yang didapat melalui wawancara dengan Guru BK MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

Permasalahan yang ditemukan dilapangan yaitu terdapat beberapa peserta didik yang secara sengaja berperilaku agresif seperti berkata kasar, berkelahi, memukul teman, merusak poster pemilihan pengurus Osis, yang menyebabkan sakit fisik dan sakit hati. Data perilaku agresif pada tabel diatas memang belum menunjukkan perilaku berat yang agresif sekali atau agresif yang parah. Namun, perilaku ini dapat menimbulkan dampak negatif bagi remaja seperti hambatan penyesuaian sosial, penolakan sosial, rusaknya hubungan dengan orang lain, serta dapat meningkatkan kriminalitas ketika remaja menginjak usia dewasa.²² Maka Guru BK sangat dibutuhkan dalam hal ini.

Layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah sangat berperan dalam mereduksi perilaku agresif, Bimbingan Konseling adalah salah satu cara untuk memberikan bantuan dalam mengentaskan permasalahan perilaku agresif peserta didik. Upaya yang dilakukan yaitu melalui konseling individu, Konseling Individu adalah bantuan secara langsung tatap muka dengan konselor/Guru BK kepada peserta didik dengan tujuan berkembangnya potensi, ataupun mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif.²³

Teknik yang digunakan untuk mengatasi perilaku agresif peserta didik yaitu dengan menggunakan teknik *self control* (kontrol diri). *Self control* adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam mengendalikan perilaku, pemikiran, emosi, dorongan-dorongan baik dari dalam diri atau dari luar diri individu, maupun dalam pengambilan keputusan sehingga sebelum bertindak atau memutuskan sesuatu dapat mempertimbangkan akibat yang mungkin terjadi. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka akan semakin baik dalam mengendalikan perilaku. *Self-control* dapat membantu

²² Anisha Julianti, "Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Dalam Mereduksi Perilaku Agresif Siswa Kelas VII-9 Di MTs Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung (Skripsi)."

²³ Sofyan S. Willis, *Konseling Individu, Teori Dan Praktek*, Edisi ke-9 (Bandung: Alfabeta, 2017), 35.

seseorang merespon sesuai dengan standar pribadi yang dapat menekan dan mengabaikan keinginan berperilaku agresif yang menjadi aktif.

Dari teori dan data lapangan yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Implementasi Teknik *Self control* Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Peserta Didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung”.

C. Fokus Penelitian

1. Fokus Penelitian

Fokus penelitian yang akan diteliti adalah implementasi layanan Konseling Individu dengan teknik *self control* untuk mereduksi perilaku agresif peserta didik di MTs Negeri 2 Bandar Lampung, agar tidak akan terjadi pembahasan yang terlalu lebar dan meluas.

2. Sub Fokus Penelitian

- a. Gambaran perilaku agresif peserta didik di MTs Negeri 2 Bandar Lampung.
- b. Program dan implementasi layanan Konseling Individu dengan teknik *self control* untuk mereduksi perilaku agresif peserta didik di MTs Negeri 2 Bandar Lampung.
- c. Hasil pelaksanaan teknik *self control* untuk mereduksi perilaku agresif peserta didik di MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran perilaku agresif peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung?
2. Bagaimana program dan implementasi layanan Konseling Individu dengan teknik *self control* untuk mereduksi

perilaku agresif peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung?

3. Bagaimana hasil implementasi teknik *self control* untuk mereduksi perilaku agresif peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran perilaku agresif peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung?
2. Untuk mengetahui program dan implementasi layanan Konseling Individu dengan teknik *self control* untuk mereduksi perilaku agresif peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui hasil implementasi teknik *self control* untuk mereduksi perilaku agresif peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung?

F. Penelitian yang Relevan

1. Resi Rakasi, tahun 2018 dalam jurnal pendidikan dengan judul Efektivitas Teknik *Self-Control* Untuk Mereduksi Perilaku Agresivitas Siswa Kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. Penelitian ini dilatar belakangi dengan munculnya fenomena pemalakan dan pemukulan antar peserta didik merupakan indikasi terjadinya agresivitas di kalangan siswa. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan *self control* dalam mereduksi perilaku agresif peserta didik Kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Uji-t paired*

sample t test, dengan bantuan *SPSS Versi 16.0*. teknik ini membandingkan antara dua mean (rata-rata) untuk menentukan apakah perbedaan rata-rata tersebut nyata atau tidak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh nilai *t*-hitung sebesar 10.034. Dari hasil perhitungan uji *t-test* dengan menggunakan *SPSS versi 16.0m* maka didapatkan *t*-hitung sebesar 10.034 kemudian dibandingkan dengan angka *t*-tabel sebesar 2.571 yang diperoleh dari $df = 5$ taraf signifikansi 5%. Hasilnya ternyata *t*-hitung > *t*-tabel yaitu $10.034 > 2.571$ sehingga perhitungan signifikan.²⁴ Persamaan dari penelitian ini adalah peneliti sama-sama meneliti tentang perilaku agresif dengan teknik *self control*. Sedangkan perbedaan dari penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif.

2. Usnul Wardani dan Hendra Pribadi, 2019 dalam jurnal Bimbingan dan Konseling dengan judul Upaya Guru BK Dalam Menangani Perilaku Agresif Siswa Di SMP Negeri 12 Tarakan. Penelitian ini dilatar belakangi dengan munculnya tindakan sengaja menyerang, menyakiti seseorang secara verbal ataupun nonverbal. Bentuk fisik seperti memukul, menendang, melempar, merusak yang mengakibatkan sakit/luka secara fisik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk membantu menangani perilaku agresif peserta didik di SMP Negeri 12 Tarakan. Pendekatan ini menggunakan pendekatan dan teknik analisis data kualitatif. Hasil yang didapat dalam penelitian ini yaitu Memberikan layanan konseling individual atau kelompok kepada peserta didik yang terdeteksi berperilaku agresif dengan penerimaan yang baik, tanpa men *judge* dan memarahi. Guru BK bekerja sama dengan wali kelas dalam menangani peserta didik yang

²⁴ Resi Rakasiwi, "Efektivitas Teknik Self-Control Untuk Mereduksi Perilaku Agresivitas Siswa Kelas Viii Smp PGRI 1 Kediri," *Simki-Pedagogia* 02, no. 01 (2018), http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/8beb9b568ab93f624f2298d317eff4db.pdf.

berperilaku agresif dengan menerapkan treatment pembiasaan didalam kelas apabila siswa kembali melakukan perilaku agresif.²⁵ Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang perilaku agresif dengan teknik self control, objek penelian dari penelitian terdahulu juga sama-sama di sekolah menengah pertama. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian. Penelitian terdahulu menggunakan metode analisis kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang berupa wawancara, dokumentasi, observasi.

3. Khusnul Khotimah, 2019 dalam skripsi Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Self Management* terhadap penurunan perilaku agresif pada peserta didik. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental design* dengan bentuk *One grup Pretest and Posttest Design*. Pada desain ini terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan.²⁶ Persamaan dari penelitian ini adalah peneliti sama-sama meneliti tentang perilaku agresif. Objek penelitian dari penelitian terdahulu juga sama-sama melakukan penelitian di sekolah menengah pertama. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian. Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik *self management*. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif

²⁵ Wardani and Henda Pribadi, "Upaya Guru Bk Dalam Menangani Perilaku Agresif Siswa Di Smp Negeri 12 Tarakan."

²⁶ Khusnul Khotimah, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung" (UIN Raden Intan Lampung, 2020), [http://repository.radenintan.ac.id/8260/1/kripsi pdf.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/8260/1/kripsi%20pdf.pdf).

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif, yaitu mendeskripsikan temuan secara naratif. Deskriptif kualitatif tujuannya untuk mendeskripsikan secara naratif dan komprehensif kedalam istilah sehari-hari, spesifik peristiwa yang dialami oleh individu atau kelompok individu.²⁷ Deskriptif merupakan suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, objek, kondisi, sistem metode pemikiran, atau kelas peristiwa pada masa sekarang. Disebut deskriptif karena tidak menggunakan hipotesis dan variabel, hanya menggambarkan dan menganalisis kejadian yang ada tanpa perlakuan khusus atas objek-objek yang diteliti. Jalaluddin Rakhmat menjelaskan penelitian deskriptif hanya memaparkan situasi atau peristiwa, tidak mencari atau menjelaskan hubungan, tidak menguji hipotesis atau membuat prediksi.²⁸

Metode kualitatif merupakan metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna dari sejumlah individu atau kelompok yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Proses ini melibatkan sejumlah upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari partisipan, menganalisis data secara induktif dari tema yang khusus menuju tema yang umum, serta menafsirkan makna data.²⁹

²⁷ Vickie A. Dkk., “Qualitative Descriptive Research: An Acceptable Design,” *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 2012, <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/PRIJNR/article/view/5805>.

²⁸ Wiki Angga Wiksana, “Studi Deskriptif Kualitatif Tentang Hambatan Komunikasi Fotografer Dan Model Dalam Proses Pemotretan,” *MediaTor* 10, no. 1 (2017).

²⁹ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif Dan Campuran*, 4th ed. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), 4–5.

2. Tahapan-tahapan Pelaksanaan Penelitian

Tahapan pelaksanaan dalam penelitian ada 3 yaitu, tahap orientasi, eksplorasi fokus dan tahapan rencana yang digunakan untuk melakukan pengecekan dan pemeriksaan keabsahan data. Adapun tahapan-tahapan pelaksanaan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu sebagai berikut:

- a. Tahap orientasi, peneliti mengunjungi sekolah yaitu MTs Negeri 2 Bandar Lampung untuk bertemu dengan pihak sekolah yaitu bapak Agustman Hamdan selaku kepala TU (tata usaha). Peneliti memohon izin untuk melakukan penelitian di MTs Negeri 2 Bandar Lampung, menentukan informan untuk memperoleh data penelitian serta menjelaskan rencana penelitian di sekolah dengan mempertimbangkan kegiatan penelitian ini tidak akan mengganggu proses belajar dan mengajar.
- b. Eksplorasi fokus, dalam hal ini peneliti mengumpulkan dan memperoleh data melalui wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling serta mengkaji dokumen atau catatan Guru BK berkaitan dengan fokus penelitian.
- c. Pengecekan keabsahan data, pada tahap ini peneliti mulai melakukan pengecekan data pada subjek, Guru Bimbingan dan Konseling, dokumen atau catatan dari Guru BK untuk membuktikan keabsahan data yang telah diperoleh melalui: 1). ketekunan dalam pengamatan, 2). Triangulasi, 3). Diskusi dengan teman sejawat dan menggunakan referensi. Peneliti juga memperbaiki data yang diperoleh yaitu dari segi bahasa ataupun sistematika penulisan, sehingga dalam laporan hasil penelitian dapat diperoleh tingkat kepercayaan yang tinggi.

3. Tempat dan Partisipan dalam Penelitian

a. Tempat penelitian

Tempat penelitian dalam penelitian ini adalah salah satu sekolah menengah pertama yang ada di kota Bandar Lampung yaitu MTs Negeri 2 Bandar Lampung yang beralamat di Jl. Pulau Pisang No.20 Kelurahan Korpri Raya Kecamatan Sukarame Kota Bandar Lampung.

b. Partisipan

Sumber data dan informasi dalam penelitian diambil dari informan yang berhubungan dengan pelaksanaan *Konseling Individu* dengan menggunakan teknik *self control* dalam mereduksi perilaku agresif peserta didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung. Partisipan dalam penelitian ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling di MTs Negeri 2 Bandar Lampung untuk menggali data terkait dengan penerapan layanan Bimbingan dan Konseling di MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

c. Sumber data

Untuk mendapatkan data yang berkaitan dengan permasalahan yang diteliti, maka sumbernya sebagai berikut:

- 1) Partisipan adalah orang yang memberikan informasi secara langsung dalam penelitian ini yaitu Guru BK MTs Negeri 2 Bandar Lampung.
- 2) Dokumen yaitu data-data yang diperoleh dari hasil arsip sekolah sebagai kelengkapan informasi dalam penelitian ini.
- 3) Data kepustakaan yang diperoleh dari kajian kepustakaan dari buku-buku dan karya ilmiah yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling.

4. Prosedur Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data-data yang akan dipergunakan dalam penelitian ini metode yang digunakan peneliti sebagai berikut:

a. Metode wawancara/*interview*

Wawancara (*Interview*), adalah proses tanya jawab dimana peneliti dapat melakukan wawancara secara berhadapan-hadapan (*face to face interview*) dengan partisipan, wawancara via *online*, atau bertemu secara langsung. Wawancara seperti ini memerlukan pertanyaan-pertanyaan yang secara umum tidak terstruktur dan bersifat terbuka yang dirancang untuk memunculkan pandangan dan opini dari para partisipan.³⁰

Alat pengumpul data yang berupa *interview* ini digunakan untuk memperoleh data mengenai penerapan layanan Konseling Individu dengan teknik *self control* dalam mereduksi perilaku agresif peserta didik di MTs Negeri 2 Bandar Lampung. Disini peneliti melakukan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling mengenai penerapan layanan tersebut.

b. Metode dokumentasi

Dokumen adalah suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar ataupun elektronik.³¹ Dokumentasi akan dilakukan peneliti sejak peneliti berada dilapangan, bisa berupa dokumen publik (seperti, koran, makalah, laporan kantor) atau dokumen privat (seperti, Buku harian,

³⁰ John W Creswell, *Research Design Qualitative And Mixed Methods Approaches*, ke-3 (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), 254.

³¹ Suarweni, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka baru pres, 2014).

diari, dll).³² Teknik ini digunakan untuk memperkuat hasil dari wawancara pada penelitian ini, data yang ingin digali ialah:

- 1) Penerapan teknik *self control* di MTs Negeri 2 Bandar Lampung.
- 2) Sejarah singkat Berdirinya MTs Negeri 2 Bandar Lampung
- 3) Visi dan misi MTs Negeri 2 Bandar Lampung
- 4) Gambaran letak geografis MTs Negeri 2 Bandar Lampung
- 5) Data tenaga pengajar di MTs Negeri 2 Bandar Lampung
- 6) Data jumlah peserta didik di MTs negeri 2 Badar Lampung
- 7) Sarana dan prasarana MTs Negeri 2 Bandar Lampung.

5. Prosedur Analisis Data

Apabila pengumpulan data sudah dilakukan, selanjutnya analisis data. analisis data berlangsung serempak dengan bagian lain dari pengembangan penelitian kualitatif, yaitu pengumpulan data dan penulisan temuan. Berlangsungnya wawancara peneliti juga dapat langsung menganalisis wawancara sebelumnya, membuat memo yang akan dimasukkan sebagai narasi dalam laporan akhir dan menyusun struktur laporan akhir. Berbeda dengan kuantitatif dimana peneliti mengumpulkan data, menganalisis informasi, dan akhirnya menulis laporan. Peneliti perlu memisahkan data, suatu proses yang fokus pada sebagian data dan mengabaikan bagian lainnya dalam

³² John W Creswell, *Research Design Qualitative And Mixed Methods Approaches*, 255.

analisis data.³³ Teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Mereduksi data berarti memilih hal-hal yang pokok, merangkum, fokus pada hal penting dan membuang yang tidak perlu. Data yang telah di reduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila di perlukan.³⁴

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data dalam penelitian kualitatif dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, dan sejenisnya. Dengan menyajikan data, akan memudahkan memahami apa yang terjadi merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah di pahami demikian.³⁵

c. Penarik Kesimpulan (*Conclusion Drawing*), merupakan penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal harus didukung oleh bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap-tahap pengumpulan data berikutnya. Apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten pada saat mengumpulkan data maka kesimpulan yang dikemukakan adalah kesimpulan yang kredibel.³⁶

³³ Ibid., 260–61.

³⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Cetakan Ke (Bandung: Alfabeta, 2018), 247.

³⁵ Ibid., 249.

³⁶ Ibid., 252.

6. Pengujian Keabsahan Data (Triangulasi)

Guna memperoleh kesimpulan yang tepat dan objektif diperlukan kredibilitas data yang bermaksud untuk membuktikan bahwa apa yang berhasil dikumpulkan sesuai dengan apa yang terjadi. Kriteria validitas data digunakan untuk menjamin bahwa informasi atau data yang dikumpulkan mengandung kebenaran yang baik bagi pembaca ataupun subjek yang diteliti.³⁷

Instrumen utama yang digunakan adalah manusia, maka yang diperlukan adalah keabsahannya. Untuk menguji kredibilitas data penelitian, digunakan teknik triangulasi. Triangulasi yaitu menjangkar data dengan berbagai metode dengan menyilangkan informasi yang diperoleh agar data yang didapatkan (keterangan dari sumber-sumber perolehan data) telah sama maka data yang didapatkan telah kredibel.

a. Triangulasi sumber

Menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh dari sumber perolehan data yaitu Guru BK dan juga wali kelas dari peserta didik kelas VII H dan IX I. Hasil data dari sumber tersebut tidak bisa dirata-ratakan seperti dalam penelitian kuantitatif, tetapi harus dideskripsikan, dikategorikan dengan pandangan yang sama. Data yang telah dianalisis oleh peneliti menghasilkan suatu kesimpulan yang selanjutnya diminta kesepakatan kepada sumber tersebut.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang menjadi langkah-langkah dalam proses penyusunan skripsi ini yaitu:

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, 7th ed. (Bandung: Alfabeta, 2009), 121.

1. Bagian isi yang terdiri atas lima bab, yaitu:

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini berisikan uraian dari penegasan judul, latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, penelitian yang relevan dan sistematika pembahasan.

BAB II

LANDASAN TEORI

Bab ini berisi kajian terhadap beberapa teori dan referensi yang mendukung landasan dalam penelitian ini, diantaranya teori mengenai teknik *self control*, Konseling Individu dan perilaku agresif.

BAB III

DESKRIPSI DATA PENELITIAN

Bab ini berisikan mengenai gambaran umum objek penelitian dan juga penyajian fakta dan data penelitian

BAB IV

ANALISIS PENELITIAN

Bab ini berisikan mengenai analisis data penelitian dan temuan penelitian.

BAB V

PENUTUP

Bab ini berisikan mengenai simpulan dan juga saran/rekomendasi.

2. Bagian Akhir

Bagian akhir terdiri atas daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung dalam penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self Control*

1. Pengertian *self control*

Berk berpendapat *self control* yaitu kemampuan individu dalam menghambat suatu impuls agar tidak muncul dalam bentuk tingkah laku yang bertentangan dengan standar moral. Selanjutnya, Goldfried dan Merbau berpendapat bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Menurut Louge “*self control as the choice of the large, more delayed outcome*”.³⁸

Logue menggunakan *self control* sebagai pilihan dari tindakan yang akan memberi manfaat lebih besar dengan menunda kepuasan sesaat. Individu biasanya sulit untuk menolak kesenangan yang menghampiri, meskipun akan memberi dampak negatif di masa yang akan datang. Individu yang memiliki *self control* yang baik mampu menentukan pilihan yang akan memberi dampak positif yang lebih besar di masa yang akan datang. *Self control* dapat membantu individu menampilkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungan sehingga tidak menimbulkan keresahan dalam dirinya sendiri dan orang lain.

Menurut Chaplin *self control* yaitu kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Nevid dkk mengatakan bahwa strategi *self control* itu fokus untuk membantu individu yang bermasalah dalam

³⁸ Mulyani, “Rencana Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control: (Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016)” (Universitas Pendidikan Indonesia, 2016), 9, <http://repository.upi.edu/id/eprint/23487>.

mengembangkan keterampilan yang bisa mereka gunakan untuk mengubah suatu perilaku. Terdapat dua dimensi dalam *self control* yaitu sebagai berikut:

- a. Mengendalikan emosi, berarti kita dituntut untuk mampu memahami dan mengenali serta mengelola emosi dalam diri.
- b. Disiplin sebagai suatu pilihan untuk memperoleh apa yang diinginkan dengan tidak melakukan apa yang tidak diinginkan sekarang.³⁹

2. Jenis-jenis *Self Control*

Block dan Block mengemukakan tiga jenis *self control* yakni sebagai berikut:

- a. *Over control*, kontrol diri dilakukan secara berlebihan oleh individu yang menyebabkan banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Individu yang memiliki *over control* cenderung kesulitan mengekspresikan dirinya dalam menghadapi segala situasi yang hadapi.
- b. *Under control*, kecenderungan melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang matang. Individu yang memiliki *under control* akan sangat rentan lepas kendali dalam berbagai hal dan kesulitan mempertimbangkan pengambilan keputusan secara bijaksana.
- c. *Appropriate control*, kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. *Appropriate control* sangat dibutuhkan agar mampu menjalin hubungan secara tepat dengan diri dan lingkungan. Kontrol diri jenis ini memberikan manfaat akan kemampuan

³⁹ Andi Thahir and Deska Oktaviana, "Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 13 Bandar Lampung," *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 1 (2016), <http://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/viewFile/558/450>.

mengendalikan impuls yang cenderung menghasilkan dampak negatif yang lebih kecil.⁴⁰

3. Karakteristik *Self Control*

Seseorang yang memiliki *self control* yang baik biasanya menunjukkan karakteristik khusus dalam merespon hal-hal yang menghampirinya. Logue mengungkapkan karakteristik seseorang yang menggunakan *self control* dengan baik yaitu sebagai berikut:

- a. Bertahan mengerjakan tugas walaupun ada hambatan dan gangguan. Tekun walaupun merasa kesulitan karena terdapat hambatan baik dari dalam ataupun luar dirinya.
- b. Berperilaku sesuai aturan dan norma yang berlaku dimana pun berada.
- c. Tidak menunjukkan perilaku yang dipengaruhi perilaku negatif. Mampu merespon stimulus menggunakan emosi positif untuk membantu agar terbiasa mengendalikan diri dalam berperilaku sesuai dengan harapan.
- d. Toleransi terhadap stimulus yang tidak diharapkan untuk memperoleh manfaat atau keuntungan besar.⁴¹

4. Aspek-Aspek *Self Control*

Averill menjelaskan, tiga aspek *self control* yaitu sebagai berikut:

- a. *Behavioral Control* (Kontrol Perilaku), kemampuan dalam mengendalikan diri pada suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku memiliki dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan dan memodifikasi perilaku. Kemampuan mengatur

⁴⁰ Mulyani, "Rencana Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control: (Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016)," 10.

⁴¹ Ibid., 11.

pelaksanaan adalah kemampuan menentukan siapa yang akan mengendalikan situasi, apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku yang menggunakan sumber eksternal. Sedangkan kemampuan memodifikasi perilaku adalah kemampuan mengetahui kapan dan bagaimana stimulus yang tidak dikehendaki akan dihadapi.

- b. *Cognitif Control* (Kontrol Kognitif), kemampuan mengendalikan diri untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menilai atau menghubungkan suatu kejadian kedalam kerangka kognitif sebagai sebuah adaptasi psikologis untuk mereduksi tekanan. Aspek ini memiliki dua komponen yaitu memperoleh informasi dan melakukan penilaian. Informasi yang dimiliki mengenai keadaan yang tidak menyenangkan, dapat diantisipasi dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti berusaha untuk menilai dan menafsirkan keadaan dengan memperhatikan segi positif secara subjektif.
- c. *Decisional Control* (Mengontrol Keputusan), kemampuan dalam mengendalikan diri untuk memilih tindakan berdasarkan pada apa yang diyakini. Kontrol diri sangat berfungsi dalam menentukan pilihan, dengan adanya suatu kesempatan ataupun kebebasan untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.⁴²

5. *Self control* Pada Remaja

Pelanggaran norma yang sering dilakukan remaja, merupakan kegagalan dalam mengembangkan *self control*. Logue mengungkapkan, anak-anak cenderung lebih impulsif sedangkan remaja relatif lebih mampu mengendalikan diri. Seiring perkembangan usia, remaja harus mampu mengendalikan diri dengan baik. Remaja yang memiliki tingkat kontrol diri tinggi harus mampu mengontrol stimulus eksternal yang akan mempengaruhi tingkah laku.

⁴² Ibid., 12.

Fox & Calkins, kontrol diri remaja merupakan kapasitas diri yang bisa digunakan mengontrol pengaruh luar yang menentukan tingkah laku. Piaget mengungkapkan kemampuan kognitif remaja telah mencapai tahap pelaksanaan operasional formal. Pada tahap ini, remaja mampu memutuskan, menyelesaikan masalah yang dihadapi dan bertanggung jawab atas keputusannya. Kemampuan pengendalian diri remaja berkembang seiring dengan kematangan emosi yang dimiliki.

Remaja yang emosinya dikatakan telah matang ketika ia tidak meledakkan emosi dihadapan orang lain, tetapi menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang dapat diterima.⁴³

6. Penerapan *self control*

Self control adalah cara yang dilakukan untuk mengembangkan dan menggunakan prosesnya di dalam kehidupan. Terdapat penerapan efek psikologis yang mengarah pada sisi negatif dan positif, juga kontrol diri yang termasuk ke dalam modifikasi perilaku sosial dan politik. Penerapan *self control* dalam modifikasi perilaku sebagai berikut:

- a. Memberikan tujuan yang jelas mengenai arah tujuan. Tujuan *self control* sangatlah penting, dimana harus lebih mengetahui dan paham tentang cara modifikasi pribadi seseorang. Tetapi, sebelumnya juga terlebih dahulu harus paham mengenai *self management* seseorang. Agar supaya bisa lebih memahami hal-hal yang mengarah pada perubahan sikap dan perilaku yang baik.
- b. Mampu menghadapi berbagai situasi, dapat dilihat dari bagaimana kemampuan memberikan pemaparan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan situasi yang

⁴³ Ibid., 14.

membuatnya mengarah pada situasi yang lebih tenang, atau sebaliknya dalam menghadapi suatu masalah malah tampak tidak bisa menenangkan diri sendiri.

- c. Memberikan rasa kepercayaan pada dirinya sendiri, cara ini bisa dikaitkan dengan memberi rasa percaya diri atau cara terapi yang secara keseluruhannya dapat dipaksa karena desakan dari orang lain. Cara ini bisa sangat mempengaruhi hasil yang berbagai dampak psikologis dan lebih terkesan terancam, bisa dikaitkan dengan perilaku sosial yang mudah ditemukan di masyarakat.
- d. Dapat memberikan stimulus dalam perubahan pola perilaku, disebut sebagai cara atau terapi yang dilakukan, dengan tujuan supaya menjadi pribadi yang jauh lebih baik.
- e. Mudah mengatasi frustrasi dan juga berbagai ledakan emosi, dilakukan agar memberikan hal-hal positif pada diri sendiri, sehingga bisa dengan mudah untuk menghadapi berbagai situasi yang akan terjadi.
- f. Mampu menunda kepuasan dirinya sendiri, dengan mengatur adanya perilaku yang terjadi, maka cara ini bisa dicapai dengan mudah. Kemampuan menunda kepuasan untuk diri sendiri berarti sudah mampu mengontrol dirinya sendiri.
- g. Memberikan stimulus perubahan pola pikir, perubahan pola pikir dan memberikan berbagai stimulus, dapat dikaitkan dengan berbagai aspek psikologi dalam cara berperilaku sehari-hari.
- h. Memiliki inisiatif yang tinggi untuk diri sendiri, melihat bagaimana kemampuan membuat sebuah inisiatif untuk dirinya sendiri, untuk menemukan pemecahan masalahnya membutuhkan inisiatif dari dirinya sendiri, berpikir seefektif mungkin adalah cara yang sangat tepat.

- i. Penerapan terapi yang dilakukan sesuai dengan usia, penerapan modifikasi perilaku yang baik juga harus melihat dari sisi usia. Sehingga model dari terapi memang membutuhkan berbagai pola pikir dan harus lebih fokus pada tujuan sendiri.
- j. Dapat mengontrol keputusan, dilihat dari bagaimana kemampuan melakukan sebuah tindakan sebagai bentuk dari memanfaatkan cara pola pikir.
- k. Dapat mengantisipasi keadaan dengan baik, mampu menjaga kepercayaan diri melalui pengontrolan diri yang baik.
- l. Memberikan penghargaan pada hasil usaha sendiri, memberikan penghargaan pada diri sendiri merupakan hal yang sangat baik, dapat dijadikan sebagai motivasi perkembangan dalam sebuah proses.⁴⁴

B. Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Glen E. Smith mendefinisikan konseling yaitu suatu proses agar konseli dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan. English & English mengemukakan arti konseling yaitu hubungan antara seseorang dengan orang lain, dimana seorang berusaha keras untuk membantu orang lain agar memahami masalah dan dapat memecahkan masalahnya dalam menyesuaikan diri. Konseling yang muncul dan menonjol kala itu adalah konseling pendidikan, jabatan dan hubungan sosial dimana kliennya adalah orang normal yang dapat memasuki batasan bidang psikoterapi.⁴⁵

⁴⁴ Derina Asta, "12 Penerapan Self Control Dalam Modifikasi Prilaku," 2019, <https://dosenpsikologi.com/penerapan-self-control-dalam-modifikasi-perilaku>.

⁴⁵ Sofyan S. Willis, *Konseling Individu, Teori Dan Praktek*, 17.

Milton E. Hahn mengatakan, konseling adalah proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang, yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk memantau klien agar mampu menyelesaikan kesulitannya. Shertzer dan Stone berpendapat konseling umumnya bernuansa kognitif, afektif dan behavioral. Semua definisi konseling mencerminkan hubungan seseorang dengan seseorang, beragam tempat, klien, materi dan tujuan. Penjelasan ini menekankan pada tujuan konseling cenderung pada aspek klinis/penyembuhan klien, sedangkan aspek pengembangan potensi klien belum disinggung. Dalam era globalisasi dan pembangunan, konseling menekankan pada pengembangan potensi individu seperti aspek intelektual, afektif, sosial, emosional, dan religius. Sehingga individu akan berkembang dengan nuansa yang lebih bermakna, harmonis, sosial dan bermanfaat. Maka definisinya adalah sebagai berikut:

“Konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman, terhadap individu yang membutuhkannya, agar dapat berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang selalu berubah.”⁴⁶

Menurut Umar dan Sartono, konseling individual adalah salah satu cara pemberian bantuan yang dilaksanakan secara face to face relationsip (hubungan langsung tatap muka, atau hubungan empat mata), antara konselor dengan konseli biasanya mengenai masalah pribadi.⁴⁷

⁴⁶ Ibid., 18.

⁴⁷ M. Umar and Sartono, *Bimbingan Dan Penyuluhan* (Bandung: Pustaka Setia, 1998), 152.

2. Tujuan Konseling Individu

Tujuan dari konseling adalah agar potensi berkembang dengan optimal, mampu memecahkan masalah, dan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Untuk mencapai tujuan tersebut seorang konselor harus mampu menangkap isu sentral atau pesan utama klien dan utamakan tujuan klien-tujuan konseling. Maslow dan Rogers mengatakan tujuan konseling yaitu agar terciptanya aktualisasi diri sebagai manifestasi potensi yang dimiliki klien.⁴⁸

Sedangkan menurut Prayitno Konseling Individu memiliki dua tujuan yaitu umum dan khusus:

- a. Tujuan umum, membantu terentaskannya masalah yang dialami klien.
- b. Tujuan khusus, terkait dengan fungsi konseling klien harus memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam, komperhensif dan dinamis sebagai fungsi pemahaman dan pengentasan. Fungsi ini mengarah pada perkembangan persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya permasalahan klien secara spesifik.

Tujuan Konseling Individu yaitu agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungan, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga dapat mengatasinya. Dengan kata lain Konseling Individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami konseli.⁴⁹

3. Proses Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Brammer (1979) proses

⁴⁸ Sofyan S. Willis, *Konseling Individu, Teori Dan Praktek*, 20–21.

⁴⁹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Madrasah* (Jakarta: Raja Pers, 2013), 158.

konseling adalah peristiwa yang sedang berlangsung dan memberi makna bagi para peserta konseling (konselor dan klien). Tahapan proses konseling membutuhkan keterampilan khusus. Namun, keterampilan yang dimiliki bukanlah yang utama jika hubungan konseling tidak mencapai *rapport*. Dengan demikian, proses konseling tidak disarankan oleh peserta konseling (konselor-klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterampilan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Secara umum proses konseling dibagi menjadi tiga tahapan sebagai berikut:⁵⁰

- a. Tahap awal konseling, terjadi sejak klien menemui konselor sehingga berjalan proses konseling, sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian, atau masalah klien. Adapun proses sebagai berikut:

- 1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling yang bermakna ialah jika klien terlibat dikusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working realitionsip*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses Konseling Individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada: a) Keterbukaan konselor, b) Keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, dan menghargai, c) Konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses Konseling Individu

⁵⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Individu, Teori Dan Praktek*, 50.

akan berjalan dengan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.⁵¹

2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

3) Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai dengan antisipasi masalah.

4) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi: a) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan, b) kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, klien apa pula tugasnya, c) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan

⁵¹ Ibid.

konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjak, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerjasama dalam proses konseling.⁵²

b. Tahap pertengahan (tahap kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: 1) Penjelajahan masalah klien, 2) Bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajahi tentang masalah klien.

Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dari sebelumnya dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh.

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

⁵² Ibid., 51.

- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara.

Hal ini bisa terjadi jika: a) klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. b) konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

- 3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak.

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu: a) mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.⁵³

- c. Tahap akhir konseling (tahap tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

⁵³ Ibid., 52.

- 1) Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- 2) Adanya perubahan perilaku klien kearah yang lebih positif, sehat, dan dinamis.
- 3) Adanya rencana hidup di masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.

Tujuan-tujuan tahap akhir ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai.

Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena sejak awal sudah mendiskusikannya dengan konselor dan menciptakan berbagai alternatif, lalu memutuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan itu tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan diluar diri. Saat ini klien sudah berfikir realistik dan tahu keputusan yang mungkin dapat dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ia inginkan.

- 2) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien.

Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilaku diluar proses konseling. Artinya, klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan suatu perubahan.

3) Melaksanakan perubahan perilaku.

Pada akhir klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab dia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

4) Mengakhiri hubungan konseling.

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien. Sebelum ditutup ada beberapa tugas klien yaitu: a) membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling. b) mengevaluasi jalannya proses konseling. c) membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.⁵⁴

4. Pentingnya Konseling Individu

Layanan Bimbingan dan Konseling Individu merupakan usaha membantu peserta didik agar dapat memahami potensi kelemahan dan kelebihan yang ada dalam dirinya. Jika peserta didik mengetahui dan memahami hal tersebut dengan baik, maka peserta didik pasti akan mempunyai rencana untuk mengarahkan dirinya kearah realisasi diri yang mempertimbangkan kenyataan sosial dan lingkungan.⁵⁵

5. Asas Konseling Individu

Hubungan interpersonal yang intens antara konseli dan konselor mendasari layanan konseling individu. Hubungan yang sangat pribadi, sehingga bisa dikatakan antara kedua pribadi “saling masuk-memasuki”. Konselor memasuki pribadi konseli dan konseli memasuki pribadi konselor. Proses konseling dikembangkan sejalan dengan suasana yang demikian, sembari didalamnya membangun kemampuan khusus konseli untuk keperluan kehidupannya. Asas konseling memperlancar proses dan memperkuat

⁵⁴ Ibid., 53.

⁵⁵ Ibid., 9.

bangunan yang ada di dalamnya. Berikut asas-asas dalam proses konseling:

a. Etika Dasar Konseling

Munro, Manthei, dan Small kemudian diterjemahkan oleh Prayitno, yaitu kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh konseli sendiri yang mendasari seluruh kegiatan layanan konseling individu.⁵⁶ Asas kerahasiaan menjadi jaminan dari segenap rahasia pribadi konseli, tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan konseli akan perlindungan yang demikian menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

b. Kesukarelaan dan Keterbukaan

Kesukarelaan penuh dari konseli untuk menjalani proses Konseling Individu bersama konselor menjadi buah dari terjaminnya kerahasiaan pribadi konseli. Menjadi unsur dwi-tunggal yang mengantarkan klien menuju proses layanan konseling individu. Kesukarelaan menghasilkan keterbukaan konseli untuk bertemu dengan konselor, yang harus dipupuk dan dikuatkan. Apabila penguatan awal gagal dilaksanakan maka keterbukaan tidak akan terjadi dan proses layanan akan gagal. Pengembangan asas kesukarelaan dan keterbukaan harus tetap dilakukan konselor disituasi apapun, jika proses konseling hendak dihidupkan.

c. Keputusan Diambil oleh Konseli Sendirian

Menunjang secara langsung kemandirian konseli, rangsangan dan dorongan konselor agar konseli berfikir, menilai, menganalisis dan menyimpulkan sendiri, mempersepsi, merasakan dan bersikap sendiri atas apa yang ada pada dirinya dan lingkungannya. Agar konseli mampu mengambil keputusan sendiri dan

⁵⁶ Prayitno and Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 43.

menanggung resiko yang mungkin ada sebagai akibat keputusan tersebut.

Konselor tidak memberi syarat apapun kepada konseli dalam mengambil keputusan, mendesak atau mengarahkan sesuatu, memberikan semacam persetujuan ataupun konfirmasi atas sesuatu yang dikehendaki konseli meskipun konseli memintanya. Konseli dibiarkan tegak dengan sendirinya untuk menghadapi tantangan. Bantuan diupayakan konselor adalah memberikan semangat “kamu pasti bisa” dan meneguhkan hasrat, memperkaya informasi, wawasan dan persepsi, memperkuat analisis atas antagonisme ataupun kontradiksi yang terjadi.

d. Asas Kekinian dan Keahlian

Asas kekinian diterapkan pada awal saat konselor bertemu konseli, dengan dasar dan nuansa inilah proses layanan dikembangkan, dan kegiatan layanan konseling dijalankan. Tanpa keseriusan dalam aktifitas ini dikhawatirkan perolehan klien akan sangat terbatas, atau keseluruhan proses layanan itu menjadi sia-sia.

e. Asas Kenormatifan dan Keahlian

Segenap aspek dan isi layanan Konseling Individu adalah normatif tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan. konseli dan konselor terikat sepenuhnya oleh nilai-nilai dan norma yang berlaku.

6. Teknik Konseling Individu

Proses Konseling Individu merupakan relasi antara konselor dengan klien yang bertujuan agar dapat mencapai tujuan klien. Dengan kata lain tujuan dari konseling tidak lain adalah tujuan dari klien itu sendiri. Konseling Individu adalah kunci dari semua kegiatan Bimbingan dan Konseling. Dengan menguasai teknik-teknik Konseling Individu akan

mempermudah menjalankan proses Bimbingan dan Konseling.⁵⁷ Berikut teknik-teknik dalam proses konseling individu:

- a. Attending, upaya untuk membangun rasa aman dan kenyamanan klien agar mudah untuk berekspresi secara bebas. Attending meliputi 1) kontak mata, tetap fokus pada klien supaya klien merasa bahwa apa yang sedang dibicarakan didengarkan oleh konselor. 2) bahasa badan, bahasa tubuh yang diperlihatkan pada klien yaitu ekspresi wajah tenang dan posisi tubuh agak condong kearah klien. 3) bahasa lisan, bahasa komunikasi saat proses konseling bisa berupa anggukan tanda setuju dan tanda bahwa sedang mendengarkan klien.⁵⁸
- b. Empati, kemampuan konselor merasakan apa yang dirasakan oleh klien yang dilakukan bersamaan dengan attending, merasa dan berfikir bersama klien bukan untuk/tentang klien. Ada 2 macam rasa empati yaitu: 1) empati primer, hanya berusaha memahami perasaan, keinginan, dan pikiran klien yang tujuannya agar klien dapat terlibat dan terbuka. 2) empati tingkat tinggi, kemampuan konselor membuat agar klien tersentuh dan terbuka mengemukakan isi hati yang terdalam berupa pikiran, perasaan, pengalaman serta penderitaannya.⁵⁹
- c. Refleksi, keterampilan konselor memantulkan kembali tentang perasaan, pikiran dan pengalaman klien sebagai hasil pengamatan terhadap perilaku verbal dan nonverbal. Refleksi ada 3 yaitu, perasaan, pengalaman dan pikiran.⁶⁰
- d. Eksplorasi, keterampilan konselor mengenali perasaan, pengalaman dan pikiran klien. Eksplorasi dilakukan untuk membantu klien agar dapat berbicara secara

⁵⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Individu, Teori Dan Praktek*, 159.

⁵⁸ Ibid., 160.

⁵⁹ Ibid., 161.

⁶⁰ Ibid., 162.

bebas tanpa rasa takut, tertekan ataupun perancam. Eksplorasi ada 3 yaitu, perasaan, pengalaman, dan pikiran.⁶¹

- e. Kehangatan, untuk memudahkan klien memahami ide, perasaan dan pengalamannya, seorang konselor perlu menangkap pesan utamanya dan menyatakannya secara sederhana dan mudah dipahami yang disampaikan dengan bahasa konselor sendiri. Umumnya tujuan paraphrase untuk mengatakan kembali inti dari ungkapan klien.⁶²
- f. *Open question* (Bertanya untuk membuka percakapan), sebaiknya tidak menggunakan kata mengapa dan apa sebabnya, karena akan menyulitkan klien untuk membuka wawasannya dan bisa menyulitkan klien jika tidak tahu apa sebab suatu kejadian, atau bahkan sengaja menutupi karena malu. Pada akhirnya klien menjadi tertutup dan tujuan konselor tidak tercapai.
- g. *Closed questions* (pertanyaan tertutup), bentuk pertanyaan yang dimulai dengan kata apakah, adakah dan klien hanya menjawab ya atau tidak, atau dengan jawaban singkat. Tujuan dari pertanyaan ini untuk mengumpulkan informasi, menjernihkan atau memperjelas sesuatu, menghentikan pembicaraan klien yang menyimpang jauh atau melantur.⁶³
- h. Dorongan minimal, seperti oh, ya, dan, terus, lalu dan sebagainya. Tujuannya untuk membantu klien terus berbicara dan dapat mengarahkan agar pembicaraan mencapai tujuan. Dorongan minimal ini harus dilakukan secara selektif yaitu pada saat klien terlihat akan mengurangi atau menghentikan pembicaraan.⁶⁴

⁶¹ Ibid., 163.

⁶² Ibid., 164.

⁶³ Ibid., 165.

⁶⁴ Ibid., 166.

- i. *Directing* (mengarahkan), keterampilan konseling yang mengatakan kepada klien agar melakukan atau berbuat sesuatu. Misalnya menyentuh klien untuk bermain peran dengan konselor, atau menghayalkan sesuatu.
- j. Menyimpulkan sementara, agar pembicaraan maju secara bertahap dan arah pembicaraan semakin jelas, maka setiap priode waktu tertentu konselor bersama klien perlu menyimpulkan pembicaraan. Tujuannya, 1) memberi kesempatan untuk klien mengambil kilas balik dari hal-hal yang telah dibicarakan, 2) menyimpulkan kemajuan hasil pembicaraan secara bertahap 3) meningkatkan kualitas diskusi 4) mempertajam atau memperjelas fokus pada wawancara konseling.⁶⁵
- k. *Leading* (memimpin), konselor memimpin arah pembicaraan sehingga mencapai tujuan. Tujuannya agar klien tidak menyimpang dari focus pembicaraan, agar arah pembicaraan lurus kepada tujuan konseling.
 - l. Fokus, membantu klien memusatkan perhatian pada pokok pembicaraan. Beberapa fokus yang dapat dilakukan oleh konselor yaitu, fokus pada diri klien, orang lain, topik dan mengenai budaya.⁶⁶
- m. Konfrontasi, menentang klien untuk melihat adanya diskrepansi atau inkonsistensi antara perkataan dan juga bahasa badan, ide awal dengan ide berikutnya, senyum dan kepedihan dan sebagainya. Tujuannya, mendorong klien mengadakan penelitian diri secara jujur, meningkatkan potensi klien, membawa klien pada kesadaran adanya diskrepansi, konflik atau kontradiksi dalam dirinya.⁶⁷
- n. Menjernihkan, membantu menjernihkan ucapan klien yang samar-samar, kurang jelas dan agak meragukan.

⁶⁵ Ibid., 167.

⁶⁶ Ibid., 168.

⁶⁷ Ibid., 169.

Tujuannya, 1) agar klien menyatakan perasaannya dengan jelas, ungkapan kata dengan tegas dan dengan alasan yang logis, 2) agar klien menjelaskan, mengulang, dan mengilustrasikan perasaannya.

- o. Memudahkan, keterampilan membuka komunikasi agar klien mudah untuk menyatakan perasaan, pikiran dan pengalamannya secara bebas. Sehingga komunikasi dan partisipasi meningkat dan proses konseling berjalan efektif.
- p. Diam, diam bukan berarti tidak ada komunikasi. Komunikasi dilakukan dengan perilaku nonverbal idealnya 5-10 detik selebihnya dapat diganti dengan dorongan minimal. Tujuannya, menanti klien yang sedang berfikir, sebagai proten saat klien berbicara berbelit-belit, menunjang perilaku attending dan empati sehingga klien bebas berbicara.⁶⁸
- q. Mengambil inisiatif, mengucapkan kata-kata yang mengajak klien untuk berinisiatif dalam menuntaskan diskusi. Tujuannya, untuk mengambil inisiatif jika klien kurang bersemangat, jika klien lambat berpikir untuk mengambil keputusan, jika klien kehilangan arah pembicaraan.
- r. Memberi nasehat, dilakukan jika klien memintanya namun harus tetap dipertimbangkan apakah pantas diberikan atau tidak. Harus tetap menjaga tujuan konseling yaitu memandirikan klien harus tetap tercapai.
- s. Pemberian informasi, sama halnya dengan pemberian nasehat jika konselor tidak memiliki informasi sebaiknya berkata jujur bahwa tidak mengetahui tentang hal itu.⁶⁹

⁶⁸ Ibid., 170.

⁶⁹ Ibid., 171.

- t. Merencanakan, konselor membantu klien untuk dapat membuat rencana berupa suatu program atau *action*, perbuatan nyata yang produktif bagi kemajuan dirinya. Hasil yang baik adalah buah dari rencana kerjasama antara konselor dan klien.
- u. Menyimpulkan, terdapat pada akhir sesi konseling individu. Konselor membantu klien untuk menyimpulkan hasil pembicaraan tentang perasaan klien setelah proses konseling. Tahap akhir sesi konseling, klien akan memantapkan rencana yang telah dibuat, dan pokok-pokok yang akan dibicarakan pada sesi berikutnya apabila sesi konseling masih berlanjut.⁷⁰

C. Perilaku Agresif

1. Pengertian Perilaku Agresif

Agresif menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu cenderung (ingin) menyerang sesuatu yang dipandang sebagai hal-hal atau situasi yang mengecewakan, menghalangi, atau menghambat.⁷¹ Tingkah laku remaja yang negatif bukan ciri dari perkembangan yang normal, para remaja yang berkembang akan memperlihatkan perilaku yang positif.⁷²

Myers menjelaskan perilaku agresif ialah perilaku lisan ataupun fisik yang disengaja bermaksud untuk menyakiti dan merugikan orang lain. Selaras dengan pernyataan tersebut, Davidoff mengatakan perilaku agresif ialah setiap tindakan individu yang ditujukan untuk menyerang dan menyakiti individu lainnya baik secara verbal maupun non verbal. Selanjutnya, Berkowitz menjelaskan perilaku agresif sebagai bentuk

⁷⁰ Ibid., 172.

⁷¹ "Kamus Besar Bahasa Indonesia."

⁷² Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, *Psikologi Sosial*, 496.

perilaku yang bermaksud menyakiti orang lain baik secara fisik maupun mental.⁷³

Moore dan Fine mengungkapkan perilaku agresif adalah tingkah laku kekerasan secara verbal ataupun nonverbal terhadap individu lain atau objek. Perilaku agresif bisa terjadi karena berbagai faktor, diantaranya merasa kurang diperhatikan, tertekan, pergaulan buruk dan efek dari tayangan kekerasan di media masa. Dampak perilaku agresif bisa dilihat dari dampak pelaku dan korban. Dampak dari pelaku di jauhi teman-temannya dan tidak disenangi Guru-guru. Sedangkan dampak korban timbul sakit fisik dan psikis serta kerugian akibat perilaku tersebut.⁷⁴

Scheneiders menjelaskan perilaku agresif ialah luapan emosi dari reaksi atas kegagalan yang ditunjukkan dalam bentuk perusakan terhadap makhluk hidup atau benda secara sengaja, baik dengan kata-kata (verbal) dan perilaku non-verbal.⁷⁵ Baron dan Richardson menjelaskan perilaku agresif sebagai bentuk perilaku yang bermaksud menyakiti atau melukai orang lain. Perilaku ini seringkali dikaitkan dengan perasaan marah atau permusuhan, motifnya melakukan respon berupa perlakuan kasar, penghinaan dan frustrasi. Selaras dengan pernyataan tersebut, Chaplin mengatakan agresif adalah kecenderungan yang terbiasa untuk memperlihatkan permusuhan.⁷⁶

⁷³ Khusnul Khotimah, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Taman Siswa Teluk Betung Bandar Lampung" (UIN Raden Intan Lampung, 2020), 35, <http://repository.radenintan.ac.id/8260/1/kripsi.pdf.pdf>.

⁷⁴ Yoshi Restu and Yusri, "Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah," *Jurnal Ilmiah Konseling* 2, no. 1 (2013): 243–45, <https://doi.org/10.24036/02013211074-0-00>.

⁷⁵ Badrun Susantyo, "Memahami Prilaku Agresif: Sebuah Tinjauan Konseptual," *Jurnal Informasi* 16, no. 03 (2011), <https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/Sosioinforma/article/viewFile/48/18>.

⁷⁶ Khotimah, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung."

Rentang respon dari marah adalah bentuk komunikasi dan juga proses untuk menyampaikan pesan dari seseorang. Respon dari penyampaian rasa marah itu juga berbeda-beda tergantung pada bagaimana pengendalian dirinya. Respon adaptif berasal dari perilaku asertif sedangkan respon maladaptif berasal dari agresif dan juga kemarahan. Perasaan marah itu normal dimiliki oleh setiap individu, namun perilaku yang diaplikasikan tidak dapat dipastikan (berfluktuasi) sepanjang rentang respon adaptif dan maladaptif.⁷⁷

- a. Asertif, respon dari ungkapan rasa marah namun tidak menyakiti, melukai perasaan dan merendahkan orang lain. Individu yang memiliki perilaku ini berarti mampu dalam menyesuaikan tindakan untuk mencapai tujuan tanpa tidak melanggar hak-hak orang lain, maka disebut respon yang adaptif.
- b. Frustrasi, respon akibat dari kegagalan dalam mencapai keinginan atau tujuan yang tidak realistis/terhambat. Frustrasi dapat menjadi kecemasan dan juga ancaman yang mengakibatkan kemarahan. Frustrasi ini lanjutan dari respon perilaku asertif dalam rentang respon marah seseorang.
- c. Pasif/permisif, respon dari seseorang yang tidak mampu untuk mengungkapkan perasaan yang dialaminya, ketidak beranian mengungkapkan pendapat dan keinginan, tidak menginginkan konflik karena takut menyakiti perasaan orang lain dan jadi tidak disenangi. Perilaku ini merupakan lanjutan dari rentang respon marah, individu yang responnya pasif dikarenakan merasa takut malas atau tidak ingin terjadinya konflik.
- d. Agresif, perilaku destruktif yang masih terkontrol, namun memperlihatkan ancaman dan kata-kata yang

⁷⁷ Hanik Endang Nihayati, "Rentang Respon Perilaku Agresif," 10 Maret, 2017, nikendangnihayati-Fkp.web.unair.ac.id.

kasar. Perilaku ini cenderung memperlihatkan kontak fisik dengan orang lain namun masih bisa untuk dikendalikan oleh pelaku. Ekspresinya terjadi secara fisik namun masih terkontrol namun mendorong dengan ancaman.

- e. Amuk, disebut juga perilaku kekerasan. Perasaan marah dan permusuhan yang kuat cenderung hilang kendali disertai amukan yang berujung merusak lingkungan. Perilaku ini bentuk dari perilaku destruktif yang tidak terkendali. Amuk adalah rentang perilaku yang paling tinggi pada rentang respon marah, wujudnya dalam bentuk merusak lingkungan, mencederai orang lain ataupun diri sendiri.⁷⁸

2. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif

Hakikatnya menurut pandangan behavioral manusia adalah makhluk hereditas yang netral (tidak baik dan tidak jahat) yang kebutuhannya akan dikombinasikan dengan lingkungan dimana mereka berada. Manusia akan sangat bergantung pada situasi lingkungan baik yang internal ataupun eksternal sebagai pembentuk kepribadian. Interaksi dengan lingkungan adalah proses pembelajaran dan kematangan, serta intervensi yang menempatkan manusia sebagai produsen sekaligus sebagai hasil dari lingkungan. Hakikat kepribadian manusia dibentuk berdasarkan hasil dari pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Manusia tidak bisa lepas dari lingkungan sejak kehidupan pertamanya.⁷⁹

Kepribadian manusia pada hakikatnya adalah perilaku, yang terbentuk berdasarkan hasil dari pengalaman berinteraksi dengan pengalaman disekitarnya. Manusia tidak ada yang sama, setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda-beda. Kepribadian juga merupakan cerminan dari

⁷⁸ Ibid.

⁷⁹ Rahmatul Ulfa Aulia, "Teori Behavioral Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling," *Al-Taujih* 4, no. 1 (2018), <https://doi.org/10.15548/atj.v4i1.513>.

pengalaman yaitu situasi /stimulus yang diterima. Manusia juga dapat belajar tentang bagaimana mengatasi masalah yang dihadapi dengan terus memanfaatkan kemampuan-kemampuan yang ada didalam dirinya.⁸⁰

Pemicu perilaku agresif umumnya ketika seseorang mengalami suatu kondisi emosi tertentu, yang sering kali terlihat yaitu emosi marah. Perasaan ini, biasanya ingin dilampiaskan dalam suatu bentuk tertentu dan pada objek tertentu. Perilaku agresif pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Internal dapat terjadi karena frustrasi, gangguan berfikir dan intelegensi, pengamatan dan tanggapan, serta gangguan perasaan/emosional. Sedangkan faktor eksternal dari keluarga, sekolah dan lingkungan.⁸¹

3. Jenis-jenis Perilaku Agresif

Agresif memiliki banyak jenis, dampaknya bisa sangat serius pada korban. Myres membagi agresif dalam dua jenis yaitu:

a. Rasa benci atau emosi (Hostile Aggression)

Ungkapan kemarahan ditandai dengan emosi tingkat tinggi, yang berpusat pada tujuan dari agresif itu sendiri. Tergolong kedalam jenis agresif panas, yang akibatnya tidak dipikirkan oleh si pelaku. Pelaku cenderung tidak peduli jika akibat dari perbuatannya lebih banyak menimbulkan kerugian dari pada manfaat.

b. Sebagai sarana mencapai tujuan lain (Instrumental Aggression)

Agresif jenis ini tidak disertai dengan emosi, pelaku dan korban terkadang tidak memiliki hubungan

⁸⁰ Ibid.

⁸¹ Junia Trisnawati, Fathra Annisa Nauli, and Agrina, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Agresif Remaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru," *Jom Psik* 1, no. 2 (2014), <https://media.neliti.com/media/publications/187023-ID-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-perilaku.pdf>.

pribadi. Maka perilaku agresifnya hanya menjadi sarana untuk mencapai tujuan lain

4. Ciri-ciri Perilaku Agresif

Bower mengatakan ciri atau karakteristik perilaku agresif diantaranya sebagai berikut:

- a. Mengekspresikan perasaan yang menyinggung perasaan orang lain.
- b. Banyak berbicara dengan cara yang cepat, dan membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan dirinya.
- c. Mata yang tidak ekspresif, seperti ekspresi yang dingin, melotot, merendahkan, memalingkan wajah saat berbicara dengan orang lain.
- d. Cenderung untuk mengkritik, mengintimidasi, menyerang, dan memaksa tanpa meminta penjelasan lebih lanjut.
- e. Ketika dipuji oleh orang lain, ia membanggakan dirinya sendiri sehingga orang yang memujinya merasa tersinggung.
- f. Selalu berkeinginan untuk mempertahankan haknya tanpa memperdulikan hak orang lain.
- g. Bersikap sok tahu, mencoba memberikan opininya atas segala hal.
- h. Cenderung menyampaikan keluhan secara spontan dengan sikap yang meledak-ledak.
- i. Tidak ingin tahu tentang berbagai alasan yang melatarbelakangi suatu tindakan yang tidak menyenangkan.
- j. Cenderung menyerang orang lain yang tidak sependapat dengannya yaitu dengan memotong pembicaraan atau mengintimidasi.

k. Mengkonfrontasi kembali dalam merespon sesuatu.⁸²

5. Dampak Perilaku Agresif

Penyebab perilaku agresif sangat kompleks, namun secara garis besar dikelompokkan menjadi dua yaitu internal dan eksternal seperti, amarah, frustrasi, lingkungan, proses belajar, dan proses pendisiplinan yang keliru. Faktor tersebut dapat menyebabkan keterhambatan perkembangan emosi dan sosial peserta didik yang bersangkutan. Keterhambatan perkembangan emosi dan perilaku sosial diwujudkan dalam bentuk perilaku agresif. Hal ini bisa berdampak pula pada perkembangan emosi dan perilaku peserta didik disekolah. Perilaku agresif juga bisa memengaruhi prestasi akademis, interaksi sosial dengan teman sebaya dan Guru.⁸³

Dampak dari perilaku ini tidak hanya akan mempengaruhi fungsi anak dalam perkembangan perilaku serta emosinya. Perilaku ini akan mempengaruhi prestasi akademis serta interaksi sosialnya dengan teman teman sebaya dan Guru.⁸⁴

Dalam agama islam juga dijelaskan bahwa islam tidak mengkehendaki adanya kekerasan untuk mencapai suatu tujuan. Malah sebaliknya islam terus mendorong umatnya untuk berperilaku lemah lembut dan penuh dengan kasih sayang. Sebagaimana disebutkan dalam surat Ali-Imran ayat 159:

⁸² Universitas Psikologi, "Pengertian, Ciri-Ciri, Dan Bentuk Perilaku Agresif Menurut Para Ahli," 13 Juli, 2018, <https://www.universitaspikologi.com/2018/07/pengertian-ciri-ciri-dan-bentuk-perilaku-agresif.html>.

⁸³ Salmiati, "Perilaku Agresif Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Siswa Smp Negeri 8 Makassar)," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling* 1, no. 1 (2015): 67, <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1357>.

⁸⁴ Ibid., 74.

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا
 مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا
 عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٦﴾

Artinya: “Maka berkat rahmat Allah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya engkau bersikap kasar dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarah lah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal.”⁸⁵

Ayat ini menjelaskan bahwa dengan berperilaku kasar dan keras nabi Muhammad tidak akan berhasil merayu umatnya. Maka dari itu, islam tidak mengkehendaki adanya tindakan agresif dalam mencapai tujuan, malah sebagai solusinya A-Qur'an memerintahkan nabi Muhammad untuk bermusyawarah untuk menyelesaikan suatu persoalan.

6. Teori Perilaku Agresif

Teori agresif menggambarkan bahwa adanya perilaku agresif yang terjadi karena terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebabnya. Perilaku agresif dapat terjadi dari banyak rangsangan baik eksternal maupun internal, namun tidak dialami oleh semua orang, hanya pada orang yang belum mampu untuk mengendalikan emosinya. Sarwono mengatakan teori agresif terbagi dalam beberapa kelompok, yaitu sebagai berikut:

⁸⁵ Departemen Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemah*, 71.

- a. Teori bawaan, perilaku bawaan atau bakat terdiri atas teori psikoanalisa dan teori biologi.
- b. Teori Lingkungan, inti teori ini perilaku agresif adalah reaksi terhadap peristiwa atau stimulus yang terjadi di lingkungan. Teori lingkungan terdiri dari, teori frustrasi-agresif klasik, teori frustrasi agresif baru, dan teori belajar sosial.
- c. Teori kognitif, memusatkan proses yang terjadi pada kesadaran dalam membuat penggolongan, pemberian sifat-sifat, penilaian, dan pembuatan keputusan.⁸⁶



⁸⁶ Khotimah, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung,” 40.

DAFTAR PUSTAKA

- Al., Maria del Carmen Perez-Fuentes et. "Family Functioning , Emotional Intelligence , and Values: Analysis of the Relationship with Aggressive Behavior in Adolescents." *International Journal Of Environmental Reseach and Public Health* 16 (2019). <https://doi.org/10.3390/ijerph16030478>.
- Alhadi, Said, Purwadi, Siti Muyana, Wahyu Nanda Eka Saputra, and Agus Supriyanto. "Agresivitas Siswa SMP Di Yogyakarta." *Jurnal Fokus Konseling* Vol.4, no. 1 (2018): 95. <https://doi.org/https://doi.org/10.26638/jfk.507.2099>.
- Anisha Julianti. "Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VII-9 Di MTs Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung (Skripsi)," 2017, h. 1-99.
- Arif, Mochtar, Nina Zulida Situmorang, and Fatwa Tentama. "Bentuk-Bentuk Perilaku Agresif Pada Remaja." *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, no. 1992 (2019). <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/ippi/article/view/2197>.
- Asta, Derina. "12 Penerapan Self Control Dalam Modifikasi Prilaku," 2019. <https://dosenpsikologi.com/penerapan-self-control-dalam-modifikasi-perilaku>.
- Aulia, Rahmatul Ulfa. "Teori Behavioral Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling." *Al-Taujih* 4, no. 1 (2018). <https://doi.org/10.15548/atj.v4i1.513>.
- "Catatan Dokumentasi Buku Kasus Mengenai Perilaku Agresif Peserta Didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung." Bandar Lampung, 2020.
- Creswell, John W. *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif Dan Campuran*. 4th ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Denson M, Capper M, Oaten M et al. "Self-Control Training Decreases Aggression In Response To Provocation In Aggressive Individuals." *Jurnal Of Research In Personality* 45, no. 2 (2011): 252–56.

<https://www.mendeley.com/catalogue/27d1e274-f7b1-313a-a35f-110b3597a59f>.

- Departemen Agama RI. *Al-Quran Dan Terjemah*. Bandung: Diponegoro, 2010.
- Dkk., Vickie A. "Qualitative Descriptive Research: An Acceptable Design." *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 2012. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/PRIJNR/article/view/5805>.
- Estefania Estevez, Teresa I. Jimenez, David Moreno. "Aggressive Behavior In Adolescence As a Predictor of Personal, Family, and School Adjustment Problems." *Psicothema* 30, no. 1 (2018): 66–73. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.294>.
- Gillebaart, Marleen. "The ' Operational ' Definition of Self-Control." *Frontiers in Psychology* Vol.9 (2018): h.1. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>.
- "Hasil Wawancara Guru BK MTs Negeri 2 Bandar Lampung." Bandar Lampung, 2020.
- "Hasil Wawancara Peserta Didik MTs Negeri 2 Bandar Lampung." Bandar Lampung, 2020.
- John W Creswell. *Research Design Qualitative And Mixed Methods Approaches*. Ke-3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Online. "Kamus Besar Bahasa Indonesia," n.d. <https://kbbi.web.id/agresif>.
- Khotimah, Khusnul. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung." UIN Raden Intan Lampung, 2020. <http://repository.radenintan.ac.id/8260/1/kripsi.pdf>.
- Mulyani. "Rencana Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control: (Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016)." Universitas Pendidikan Indonesia, 2016. <http://repository.upi.edu/id/eprint/23487>.
- Nihayati, Hanik Endang. "Rentang Respon Perilaku Agresif." 10 Maret, 2017. nikendangnihayati-Fkp.web.unair.ac.id.
- Papalia, Diane e., Sally Wendkos Old, and Ruth Duskin Feldman.

- Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Kesembilan. Jakarta: Kencana, 2011.
- Prayitno, and Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2009.
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 1994.
- . *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Purwasih, Retno, I Wayan Dharmayana, and Illawaty Sulian. “Hubungan Kompetensi Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa Smk Bengkulu Utara.” *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 1, no. 1 (February 27, 2018): 52–59. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.1.52-59>.
- Puspitasari, Dwi Nikmah. “Pelatihan Keterampilan Sosial Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Anak.” *Jurnal Psikologi Tabularasa* 9, no. 1 (2014): 79.
- Ramadani, Vetriana Kusuma. “Hubungan Antara Self-Control Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 6 Metro (Skripsi),” 2018, h. 15.
- Resi Rakasiwi. “Efektivitas Teknik Self-Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Siswa Kelas Viii Smp Pgri 1 Kediri.” *Simki-Pedagogia* 02, no. 01 (2018). http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/8beb9b568ab93f624f2298d317eff4db.pdf.
- Restu, Yoshi, and Yusri. “Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah.” *Jurnal Ilmiah Konseling* 2, no. 1 (2013). <https://doi.org/10.24036/02013211074-0-00>.
- Salmiati. “Perilaku Agresif Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Siswa Smp Negeri 8 Makassar).” *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling* 1, no. 1 (2015). <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1357>.
- Setiawan, Atang. “Penanganan Perilaku Agresif Pada Anak.” *Jassi_Anakku* 9, no. 1 (2010).
- Shelley E. Taylor, Letitia Anne Peplau, David O. Sears. *Psikologi Sosial*. Edited by Tri Wibowo B.S. Kedua bela. Penerbit: Prenadamedia Group, 2018.

- Sofyan S. Willis. *Konseling Individu, Teori Dan Praktek*. Edisi ke-9. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Cetakan Ke. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. 7th ed. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sujarweni. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka baru pres, 2014.
- Susantyo, Badrun. "Memahami Prilaku Agresif: Sebuah Tinjauan Konseptual." *Jurnal Informasi* 16, no. 03 (2011). <https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/Sosioinforma/article/viewFile/48/18>.
- Thahir, Andi, and Deska Oktaviana. "Pendekatan Konseling Behavior Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 13 Bandar Lampung." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 1 (2016). <http://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/viewFile/558/450>.
- Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Madrasah*. Jakarta: Raja Pers, 2013.
- Trisnawati, Junia, Fathra Annisa Nauli, and Agrina. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Agresif Remaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru." *Jom Psik* 1, no. 2 (2014). <https://media.neliti.com/media/publications/187023-ID-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-perilaku.pdf>.
- Umar, M., and Satarno. *Bimbingan Dan Penyuluhan*. Bandung: Pustaka Setia, 1998.
- Universitas Psikologi. "Pengertian, Ciri-Ciri, Dan Bentuk Perilaku Agresif Menurut Para Ahli." 13 Juli, 2018. <https://www.universitaspikologi.com/2018/07/pengertian-ciri-ciri-dan-bentuk-perilaku-agresif.html>.
- Wardani, Usnul, and Henda Pribadi. "Upaya Guru Bk Dalam Menangani Perilaku Agresif Siswa Di Smp Negeri 12 Tarakan." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo* Vol. 1, no. No. 1 (2019): 47–51.

Wiki Angga Wiksana. “Studi Deskriptif Kualitatif Tentang Hambatan Komunikasi Fotografer Dan Model Dalam Proses Pemotretan.” *MediaTor* 10, no. 1 (2017).

Willems, Y.E., Dolan, C.V., van Beijsterveldt, C.E.M. et al. “Genetic and Environmental Influences on Self-Control : Assessing Self-Control with the ASEBA Self-Control Scale.” *Behavior Genetics* 48, no. 2 (2018): 135–46. <https://doi.org/10.1007/s10519-018-9887-1>.

